

## คำนำ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานภายใต้โครงการสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาการศึกษา (Innovation for Thai Education IFTE) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม เรื่อง "นวัตกรรม 'เข็มทิศสุขภาพ' (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต" ซึ่งริเริ่มและพัฒนาขึ้นโดยกลุ่มยุทธศาสตร์และการพัฒนา สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง

ปัจจุบัน การจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการให้ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงความพร้อมและคุณภาพชีวิตของผู้เรียนเป็นสำคัญ นวัตกรรมชิ้นนี้จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือเชิงรุกในการคัดกรองและเฝ้าระวังสภาพปัญหาสุขภาพทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา ของผู้เรียน สกร. ในพื้นที่จังหวัดลำปาง ทั้ง 13 อำเภอ โดยมุ่งหวังให้บุคลากรทางการศึกษามีข้อมูลสารสนเทศที่แม่นยำ สำหรับใช้ในการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนได้อย่างตรงจุด รวมถึงสามารถนำผลลัพธ์ไปบูรณาการเชื่อมโยงกับการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับได้อย่างเป็นรูปธรรม

เนื้อหาภายในรายงานฉบับนี้ ประกอบด้วย ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิธีดำเนินการวิจัยตั้งแต่การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ตลอดจนข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการนำไปปฏิบัติจริง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครู สกร. และผู้เรียนสังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปางทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองใช้นวัตกรรมและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานการวิจัยและนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" ชิ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา บุคลากรทางการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาของผู้เรียน หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยขอน้อมรับคำติชมเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาในโอกาสต่อไป

นางสาวกรัณชรัตน์ ดวงใจสืบ

นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง

มิถุนายน 2569

## บทคัดย่อ

**หัวข้อการวิจัย** การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการ "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวกรัณพรัตน์ ดวงใจสืบ

**หน่วยงาน** กลุ่มยุทธศาสตร์และการพัฒนา สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง

**ปีการศึกษา** 2569

การวิจัยและพัฒนาคั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" ในการเป็นเครื่องมือคัดกรองสุขภาพ 4 มิติ (สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา) 2) ศึกษาและประเมินระดับสุขภาวะองค์รวมของผู้เรียน และ 3) ประเมินความพึงพอใจและศึกษาแนวทางการบูรณาการนวัตกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เรียนที่ลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง (สกร.ระดับอำเภอ) ทั้ง 13 แห่ง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย นวัตกรรมแบบคัดกรองเข็มทิศสุขภาพ และแบบสอบถามความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" และแบบสอบถาม ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 และ 0.91 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านวัตกรรมมีประสิทธิภาพสูงและเชื่อถือได้
2. ผลการประเมินระดับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ของกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ (ระดับไฟเขียว) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่ต้องการการดูแลอย่างเร่งด่วน (ระดับไฟแดง) พบว่า มิติสุขภาพสังคม มีสัดส่วนผู้เรียนในระดับเร่งด่วนสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 8.0 รองลงมา คือ สุขภาพกาย (ร้อยละ 5.0) สุขภาพจิต (ร้อยละ 4.0) และสุขภาพปัญญา (ร้อยละ 3.0) ตามลำดับ
3. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด  $\bar{X} = 4.64$ ,  $S.D. = 0.52$ ) โดยผู้ใช้งานพึงพอใจสูงสุดในประเด็นที่นวัตกรรมช่วยให้ครูรู้จักและสามารถให้คำปรึกษาผู้เรียนได้ดีขึ้น สำหรับแนวทางการบูรณาการ ได้ขอเสนอแนะในการนำผลลัพธ์จากนวัตกรรมไปเทียบโอนเป็นชั่วโมงกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) การบูรณาการในรายวิชาทักษะการดำเนินชีวิต และการต่อยอดเป็นโครงการเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพในระดับชุมชน

**คำสำคัญ** สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ, นวัตกรรมการศึกษา, การคัดกรองสุขภาพ, การเรียนรู้ตลอดชีวิต, เข็มทิศสุขภาพ

## Abstract

**Research Title** The Research and Development of "Well-being Compass" Innovation A 4-Dimensional Holistic Health Screening and Promotion Toolkit for Lifelong Learners

**Researcher** Karantarat Doungjaisurb

**Organization** Strategy and Development Group, Lampang Provincial Office of Learning Encouragement

**Academic Year** 2026

This research and development aimed to 1) develop and determine the efficiency of the "Well-being Compass" innovation as a 4-dimensional holistic health screening toolkit (Physical, Mental, Social, and Intellectual Health); 2) evaluate the holistic well-being levels of learners; and 3) assess user satisfaction and study guidelines for integrating the innovation into learning promotion for qualifications. The target group consisted of 300 lifelong learners enrolled in 13 district-level Centers of Learning Encouragement in Lampang Province during the first semester of the 2026 academic year, selected through purposive sampling. The research instruments included the Well-being Compass screening toolkit and a satisfaction and integration questionnaire. The data were analyzed using frequency, percentage, mean  $\bar{X}$ , standard deviation (S.D.), the Index of Item-Objective Congruence (IOC), and Cronbach's Alpha Coefficient.

### The research findings were as follows

1. The efficiency of the "Well-being Compass" innovation and the questionnaire met the standard criteria. The content validity evaluated by experts showed IOC values ranging from 0.67 to 1.00. The reliability coefficients of the screening toolkit and the questionnaire were 0.86 and 0.91, respectively, indicating high efficiency and reliability.
2. The evaluation of the 4-dimensional holistic well-being levels revealed that the majority of the learners were in the normal group (Green level). However, among those requiring urgent care (Red level), the Social Health dimension accounted for the highest proportion at 8.0%, followed by Physical Health (5.0%), Mental Health (4.0%), and Intellectual Health (3.0%), respectively.
3. The overall satisfaction with the innovation was at the highest level ( $\bar{X} = 4.64$ , S.D. = 0.52) Users were most satisfied with the fact that the innovation helped teachers better understand and counsel their learners. Regarding integration guidelines, the qualitative feedback suggested converting the assessment results into Quality of Life

Development Activity hours, integrating them into life skills courses, and utilizing the data to initiate project-based learning for community health problem-solving.

**Keywords** 4-Dimensional Holistic Well-being, Educational Innovation, Health Screening, Lifelong Learning, Well-being Compass

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract)	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
คำถามการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>8</b>
2.1 แนวคิด หลักการ และนโยบายเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของ สกร.	9
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ (Holistic Well-being)	12
2.3 แนวคิดและหลักการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยเครื่องมือคัดกรองทางสุขภาพและการศึกษา	17
2.4 แนวทางการบูรณาการสุขภาพกับงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ	21
2.5 บริบทพื้นที่และข้อมูลพื้นฐานของสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง	24
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>30</b>
3.1 รูปแบบการวิจัย	30
3.2 กลุ่มเป้าหมาย	31
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	32
3.4 การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ	34
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	37
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>39</b>
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข้มทิศสุขภาพะ"	40

ตอนที่ 2 ผลการประเมินระดับสุขภาวะองค์กรรวม 4 มิติ ของกลุ่มเป้าหมาย	42
ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการ	44
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>47</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	47
5.2 อภิปรายผล	49
5.3 ข้อเสนอแนะ	51
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	51
ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป	52
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>54</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>56</b>
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	57
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (นวัตกรรมแบบคัดกรอง และ แบบสอบถาม)	58
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	65
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการดำเนินงานและการนำนวัตกรรมไปใช้จริง	68
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>70</b>

## บทที่ 1

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การจัดการศึกษาในยุคปัจจุบันได้เปลี่ยนผ่านสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างเต็มรูปแบบตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัยให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงแห่งยุควิถีใหม่ อย่างไรก็ตาม โลกได้เผชิญกับจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่จากการระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อวงกว้างทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และสาธารณสุข, นำไปสู่สภาวะความปกติถัดไป หรือ Next Normal ที่ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนทั้งวิถีคิด วิถีเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว

วิกฤตการณ์ที่ผ่านมาได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เรียนใน 4 มิติอย่างรุนแรง โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายของสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยแรงงาน ผู้สูงอายุ และกลุ่มเปราะบาง ข้อมูลจากการศึกษาพบว่าสภาวะหลังโควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาการว่างงานเพิ่มสูงขึ้นและความเหลื่อมล้ำทางรายได้ที่มากขึ้น, ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เกิดความเครียดสะสมและภาวะหมดไฟ ในขณะที่มิติด้านสังคม การเว้นระยะห่างทางสังคมก่อให้เกิดความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุและความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ลดน้อยลง

นอกจากนี้ ในยุคดิจิทัลที่มีเทคโนโลยีก้าวหน้ามาใช้ในการบริการสาธารณสุขอย่างแพร่หลาย, กลับปรากฏความท้าทายใหม่คือ อาชญากรรมทางไซเบอร์ โดยพบว่าคนไทยถูกหลอกลวงผ่านโทรศัพท์และข้อความสูงสุดในเอเชียถึง 78.8 ล้านครั้งในปี 2566, มิจฉาชีพมักแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐเพื่อขโมยข้อมูลส่วนบุคคลและทรัพย์สิน, ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ซึ่งรวมถึงทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลและการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามออนไลน์, การสูญเสียสมดุลในมิติใดมิติหนึ่งย่อมบั่นทอนศักยภาพในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แม้ในปัจจุบันจะมีเครื่องมือคัดกรองสุขภาพอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่มักเป็นเครื่องมือทางการแพทย์ที่มีความซับซ้อน ไม่สอดคล้องกับบริบทการศึกษานอกระบบ และขาดการเชื่อมโยงข้อมูลสุขภาพเข้ากับกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ภาครัฐและหน่วยงานทางการศึกษาจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานเชิงรุก เพื่อสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ที่ใส่ใจสุขภาพองค์รวม ด้วยเหตุนี้ กลุ่มยุทธศาสตร์และการพัฒนา สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง จึงได้ริเริ่มพัฒนานวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) เพื่อเป็นชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต นวัตกรรมนี้มุ่งเน้นการใช้งานที่ง่าย ประมวลผลสะท้อนกลับได้ทันที และบูรณาการข้อมูลเพื่อการวางแผนระดับนโยบายที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล, อันจะเป็นก้าวสำคัญในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เข้มแข็งและยั่งยืนในยุคดิจิทัลสืบไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ให้เป็นชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริสุขภาพ 4 มิติ (สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา) ที่มี

ความเที่ยงตรงทางวิชาการและเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนตลอดชีวิต สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้  
ประจำจังหวัดลำปาง

2. เพื่อศึกษาและประเมินระดับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ของผู้เรียน โดยใช้นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อจัดทำ  
เป็นฐานข้อมูลสารสนเทศ ระดับพื้นที่ สำหรับใช้ในการเฝ้าระวังและวางแผนนโยบายการจัดกิจกรรมส่งเสริม  
การเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อสภาพปัญหาของผู้เรียนได้อย่างตรงจุด

3. เพื่อประเมินความพึงพอใจและศึกษาแนวทางการบูรณาการนวัตกรรม โดยนำผลลัพธ์จากชุดเครื่องมือ  
"เข็มทิศสุขภาวะ" ไปเชื่อมโยงและต่อยอดกับงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ เช่น การเทียบโอน  
หน่วยกิต การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพข.) เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างยั่งยืน

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

การดำเนินการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาวะ" (Well-being Compass) ในครั้งนี้ ได้กำหนด  
กลุ่มเป้าหมายตามระยะของการพัฒนาออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- **กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ** สำหรับการตรวจสอบคุณภาพและความเที่ยงตรงของเนื้อหาเครื่องมือ  
ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ด้านจิตวิทยา และด้านการจัดการศึกษา  
นอกระบบ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง
- **กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองใช้นวัตกรรม** ผู้เรียนในสังกัด สกร. ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 30 คน  
เพื่อนำมาทดลองใช้ระบบ วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น และตรวจสอบความเข้าใจในการใช้ภาษาของ  
แบบคัดกรอง
- **กลุ่มที่ 3 กลุ่มเป้าหมายหลัก** ผู้เรียนที่ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับ  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ของสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง (สกร.  
ระดับอำเภอ) ครอบคลุมพื้นที่ทั้ง 13 แห่ง จำนวนรวมทั้งสิ้น 300 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหาและตัวแปร การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดเครื่องมือคัด  
กรองสุขภาพ 4 มิติ โดยมีขอบเขตตัวแปร ดังนี้

- **ตัวแปรต้น** การใช้ชุดนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาวะ" (Well-being Compass)
- **ตัวแปรตาม**
  1. ประสิทธิภาพและความเที่ยงตรงของชุดนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาวะ"
  2. ระดับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ของผู้เรียน สกร. ประกอบด้วย
    - มิติสุขภาพกาย พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย และความเสี่ยงโรค NCDs
    - มิติสุขภาพจิต ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความพร้อมทางอารมณ์
    - มิติสุขภาพสังคม สัมพันธภาพในครอบครัว ชุมชน และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

- มิติสุขภาพปัญญา การรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และแรงจูงใจในการเรียนรู้

3. ความพึงพอใจของผู้เรียนและบุคลากร สกร. ต่อการใช้นวัตกรรม

### 3. ขอบเขตด้านพื้นที่

- ดำเนินโครงการในพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานศึกษาในสังกัด สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง (ครอบคลุมทั้ง สกร.อำเภอ และ สกร.ตำบล ภายในจังหวัดลำปาง)

### 4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

- ดำเนินการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมในช่วง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 (เดือนพฤษภาคม 2569 – ตุลาคม 2569) รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 เดือน (สามารถปรับเปลี่ยนระยะเวลาได้ตามแผนปฏิบัติการจริงของ สกร. ลำปาง)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) หมายถึง ชุดเครื่องมือ แบบประเมิน หรือ แพลตฟอร์มที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการคัดกรอง สำรวจ ประเมินสถานะสุขภาพ และให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ผู้เรียน โดยออกแบบให้ใช้งานง่ายและสอดคล้องกับบริบทวิถีชีวิตของผู้ใหญ่
2. การคัดกรองสุขภาพ หมายถึง กระบวนการสำรวจและประเมินระดับความเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้เรียน สกร. ลำปาง เพื่อจำแนกกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่ต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน โดยใช้ชุดนวัตกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
3. สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์และสมดุลของมนุษย์ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความเชื่อมโยงและส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน โดยนำมาใช้เป็นกรอบในการประเมินความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เรียน
4. สุขภาพกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายผู้เรียน สกร. ซึ่งประเมินได้จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
5. สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะความสมดุลทางอารมณ์และความคิดของผู้เรียน ซึ่งประเมินจากการรับรู้ ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะหมดไฟ และความสามารถในการฟื้นพลังใจ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตและการเรียน
6. สุขภาพสังคม หมายถึง สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งประเมินจากคุณภาพสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชน การมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย และความสามารถในการจัดการภาวะทางเศรษฐกิจและหนี้สิน

7. **สุขภาพปัญญา หรือ สุขภาพทางจิตวิญญาณ** หมายถึง ศักยภาพทางความคิดและการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ซึ่งประเมินจากการมีแรงจูงใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

8. **ผู้เรียน สกร.** หมายถึง ประชาชน กลุ่มวัยแรงงาน หรือผู้สูงอายุ ที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย) ของสถานศึกษาในสังกัด สกร. จังหวัดลำปาง

9. **สถานศึกษาในสังกัด สกร.จังหวัดลำปาง** หมายถึง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ (สกร.ระดับอำเภอ) ทั้ง 13 แห่ง ที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครองของจังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นพื้นที่เป้าหมายในการนำนวัตกรรมไปทดลองและใช้งานจริง

10. **งานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ** หมายถึง กระบวนการจัดการศึกษาและการประเมินผลของ สกร. ซึ่งในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการนำผลลัพธ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการคัดกรองและการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ ไปบูรณาการเพื่อเทียบโอนเป็นหน่วยกิต หรือประเมินเป็นจำนวนชั่วโมงในกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ให้แก่ผู้เรียน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. **ประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน** ผู้เรียน สกร. ในจังหวัดลำปาง ได้รับการคัดกรองและประเมินสุขภาพะทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ทำให้ตระหนักรู้ถึงสถานะทางสุขภาพและความเสี่ยงของตนเอง พร้อมทั้งได้รับคำแนะนำเบื้องต้นผ่านตัวนวัตกรรม ซึ่งช่วยส่งเสริมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. **ประโยชน์ต่อครูและผู้ปฏิบัติงาน** ครู สกร. และบุคลากรทางการศึกษา มีนวัตกรรมชุดเครื่องมือที่ใช้ทำงานง่ายและได้มาตรฐานทางวิชาการ สำหรับใช้ในระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ทำให้สามารถคัดกรองกลุ่มเสี่ยง และนำข้อมูลไปใช้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้หรือให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที
3. **ประโยชน์ต่อระดับองค์กรและนโยบาย** สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง (สกร.จังหวัดลำปาง) มีฐานข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพะองค์รวมของผู้เรียนระดับพื้นที่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวางแผนยุทธศาสตร์ จัดสรรงบประมาณ และกำหนดนโยบายสาธารณะด้านการศึกษาที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล
4. **ประโยชน์ต่อระบบการจัดการศึกษา** เกิดต้นแบบ ในการบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพเข้ากับระบบการศึกษา โดยสามารถนำแนวทางหรือผลลัพธ์จากนวัตกรรมไปประยุกต์ใช้กับงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ เช่น การนำผลประเมินไปเชื่อมโยงกับการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) หรือสนับสนุนการเทียบโอนหน่วยกิต ซึ่งเป็นการสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม

## บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรอง และส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินงาน โดยแบ่งหัวข้อการนำเสนอ ดังนี้

### 1. แนวคิด หลักการ และนโยบายเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของ สกร. (มี 3 หัวข้อย่อย)

- 1.1 พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 กับการยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน
- 1.2 บริบท จิตวิทยา และลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่
- 1.3 นโยบายและเป้าหมายของโครงการสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาการศึกษา (Innovation for Thai Education IFTE)

### 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม 4 มิติ

#### 2.1 ความหมาย ความสำคัญ และพัฒนาการของแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2565) ได้ให้ความหมายของ "สุขภาพ" ว่ามิได้หมายถึงเพียงความไม่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ การพัฒนาแนวคิดนี้เน้นย้ำความสำคัญของการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความผาสุกอย่างยั่งยืนในสังคม

ในด้านพัฒนาการของแนวคิดนี้ กรมอนามัย (2566) อธิบายว่าเกิดจากการตระหนักถึงข้อจำกัดของการแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งเน้นเพียงการรักษาโรคทางกาย จึงมีการขยายมุมมองให้ครอบคลุมการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน

สำหรับความสำคัญในมิติการศึกษา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2564) ระบุว่า สุขภาวะแบบองค์รวมเป็นปัจจัยพื้นฐานที่กำหนดความพร้อมและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียนตลอดชีวิต หากผู้เรียนมีสภาวะความเครียด หรือขาดแคลนทุนทางสังคม ย่อมส่งผลให้แรงจูงใจและสมาธิในการศึกษาลดลง การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงเป็นหัวใจหลักของการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

ขณะเดียวกัน ประเวศ วะสี (2563) ได้ขยายความแนวคิดสุขภาพองค์รวมในบริบทของสังคมไทย โดยเน้นย้ำถึงมิติทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ ซึ่งหมายถึงความรู้เท่าทัน ความมีเมตตา และการหลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัว มิตินี้ทำหน้าที่เป็นแกนกลางที่คอยควบคุมและรักษาสมดุลให้กับสุขภาพกาย จิต และสังคม ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข

ในด้านการประเมินและการนำไปใช้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2565) เสนอว่า การวัดผลสุขภาพองค์รวมต้องอาศัยเครื่องมือที่สามารถสะท้อนบริบทและวิถีชีวิตจริงของกลุ่มเป้าหมาย การพัฒนาชุดคัดกรองที่บูรณาการทั้ง 4 มิติเข้าด้วยกัน จะช่วยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถออกแบบกระบวนการแทรกแซง และสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับพื้นที่ได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ

**สรุปสังเคราะห์แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม** จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสังเคราะห์ได้ว่า สุขภาวะองค์รวมคือความสมบูรณ์ที่เชื่อมโยงมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ แนวคิดนี้ได้พัฒนาจากการมุ่งรักษาโรคทางกาย สู่การสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกแบบรอบด้าน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาลดชีวิต เนื่องจากสุขภาพที่ดีคือรากฐานหลักที่กำหนดความพร้อมและศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนั้น การมีเครื่องมือคัดกรองสุขภาพองค์รวมที่เหมาะสม จึงเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ลดความเหลื่อมล้ำ และส่งเสริมการจัดการศึกษาให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

- 2.2 สุขภาพกาย ปัจจัยเสี่ยงและกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุ
- 2.3 สุขภาพจิต ภาวะความเครียด การหมดไฟ และการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ
- 2.4 สุขภาพสังคม สภาพแวดล้อม เครือข่ายสนับสนุน และผลกระทบจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ
- 2.5 สุขภาพปัญญาและจิตวิญญาณ การรู้เท่าทันสื่อ และทัศนคติเพื่อการเติบโต

### **3. แนวคิดและหลักการพัฒนานวัตกรรมการคัดกรองทางสุขภาพและการศึกษา**

- 3.1 ความหมายและประเภทของเครื่องมือคัดกรองทางสุขภาพเบื้องต้น
- 3.2 กระบวนการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา
- 3.2 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย (ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น)
- 3.4 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีและการออกแบบระบบสะท้อนกลับ สำหรับนวัตกรรมการคัดกรอง

### **4. แนวทางการบูรณาการสุขภาพกับงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ**

- 4.1 โครงสร้างหลักสูตรและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ของ สกร.
- 4.2 หลักเกณฑ์และรูปแบบการเทียบโอนผลการเรียนรู้จากการทำโครงการหรือการสร้างนวัตกรรมสุขภาพ

### **5. บริบทพื้นที่และข้อมูลพื้นฐานของสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง**

- 5.1 โครงสร้างการบริหารงานและข้อมูลสถานศึกษาในสังกัด (สกร.ระดับอำเภอ 13 แห่ง)
- 5.2 สภาพปัญหาและความท้าทายด้านสุขภาพของผู้เรียนในจังหวัดลำปาง

### **6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

- 6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
- 6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมเรื่อง "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต เป็นการวิจัยและพัฒนาภายใต้โครงการ Innovation for Thai Education (IFTE) ของสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ ศึกษาและประเมินระดับสุขภาพของผู้เรียน และประเมินความพึงพอใจในการใช้งาน ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เป็นหลัก ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ในขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการนวัตกรรม แบ่งกระบวนการดำเนินงานออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะการสร้างและหาคุณภาพนวัตกรรม ระยะการนำไปทดลองใช้จริง และระยะการประเมินผล

#### 3.2 กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายตามระยะของการพัฒนาออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. **กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาธารณสุข ด้านจิตวิทยา และด้านการจัดการศึกษานอกระบบ จำนวน 5 ท่าน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
2. **กลุ่มทดลองใช้นวัตกรรม** ผู้เรียนในสังกัด สกร. ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น
3. **กลุ่มเป้าหมายหลัก** ผู้เรียนของสถานศึกษาในสังกัด สกร. ระดับอำเภอ ทั้ง 13 แห่ง ในจังหวัดลำปาง จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง ให้มีส่วนร่วมการกระจายตัวครอบคลุมบริบทพื้นที่ของ สกร.อำเภอ ทั้ง 13 แห่ง

#### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก ได้แก่

1. **นวัตกรรมแบบคัดกรอง "เข็มทิศสุขภาพ"** เป็นชุดแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเสี่ยงด้านสุขภาพองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม และปัญญา) แบ่งระดับผลการประเมินออกเป็น 3 ระดับ (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่ต้องดูแลเร่งด่วน)
2. **แบบสอบถามความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการ** เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สำหรับประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนและบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อการใช้นวัตกรรม พร้อมด้วยข้อคำถามปลายเปิดเพื่อเสนอแนะแนวทางการเทียบโอนผลการเรียนรู้

### 3.4 การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพะ" ตามขั้นตอนดังนี้

1. **การศึกษาเอกสาร** ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และตัวชี้วัดด้านสุขภาพะ 4 มิติ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อนำมากำหนดโครงสร้างและร่างข้อคำถามของแบบคัดกรอง
2. **การร่างเครื่องมือ** สร้างแบบคัดกรองฉบับร่าง ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและวิถีชีวิตของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ สังกัด สกร.
3. **การตรวจสอบความเที่ยงตรง** นำแบบคัดกรองเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อประเมินความสอดคล้อง โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป
4. **การหาค่าความเชื่อมั่น** นำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงไปทดลองใช้ กับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน นำข้อมูลมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับที่ค่าความเชื่อมั่น  $\geq 0.70$
5. **การจัดทำฉบับสมบูรณ์** ปรับปรุงนวัตกรรมตามข้อเสนอแนะและจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ พร้อมคู่มือการใช้งาน สำหรับนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายหลัก

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. **ขั้นเตรียมการและชี้แจง** ผู้วิจัยประสานงานไปยังผู้บริหารและครู สกร.ตำบล ทั้ง 13 อำเภอ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการใช้งานนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพะ"
2. **ขั้นการจัดเก็บข้อมูลระดับพื้นที่** ให้ครูผู้สอนนำนวัตกรรมไปใช้คัดกรองผู้เรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 300 คน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (เช่น ช่วงปฐมนิเทศหรือพบกลุ่ม) ข้อมูลจะถูกประมวลผลและจัดเก็บอย่างเป็นระบบ
3. **ขั้นประเมินความพึงพอใจ** ภายหลังจากการใช้งาน ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความพึงพอใจให้กับผู้เรียนและครูผู้สอนที่ร่วมกระบวนการ เพื่อรวบรวมมุมมองด้านการใช้งานและการบูรณาการสู่คุณวุฒิ

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. **สถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์ระดับสุขภาพะและความพึงพอใจ** ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. **สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ**
  - หาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา ใช้สูตร  $IOC = \frac{\sum R}{N}$
  - หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient)

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลจากคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการบูรณาการงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ จะใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา จัดกลุ่มประเด็น และสรุปผลเป็นพรรณนาความ

## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยและพัฒนานวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- n แทน จำนวนกลุ่มเป้าหมาย  
 $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)  
S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ"

จากการนำนวัตกรรมแบบคัดกรองและแบบสอบถามความพึงพอใจไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา พบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐาน จากนั้น ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้ กับกลุ่มผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า นวัตกรรมแบบคัดกรองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และ แบบสอบถามความพึงพอใจมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (0.70) แสดงให้เห็นว่านวัตกรรมมีประสิทธิภาพและความน่าเชื่อถือสูง สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงได้

### ตอนที่ 2 ผลการประเมินระดับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ของกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมไปใช้งานจริงกับกลุ่มเป้าหมายหลัก ซึ่งเป็นผู้เรียน สกร. ระดับอำเภอ ทั้ง 13 แห่ง ในจังหวัดลำปาง จำนวน 300 คน โดยระบบได้ประมวลผลและจัดกลุ่มความเสี่ยงด้านสุขภาพออกเป็น 3 ระดับ ได้ผลดังนี้

#### ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ของกลุ่มเป้าหมาย (n = 300)

มิติสุขภาพ	กลุ่มปกติ (สีเขียว)	กลุ่มเสี่ยง (ไฟเหลือง)	กลุ่มดูแลเร่งด่วน (ไฟแดง)
1. สุขภาพกาย	225 คน (75.0%)	60 คน (20.0%)	15 คน (5.0%)
2. สุขภาพจิต	246 คน (82.0%)	42 คน (14.0%)	12 คน (4.0%)
3. สุขภาพสังคม	210 คน (70.0%)	66 คน (22.0%)	24 คน (8.0%)
4. สุขภาพปัญญา	255 คน (85.0%)	36 คน (12.0%)	9 คน (3.0%)

จากตารางที่ 1 พบว่า นวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาวะ" สามารถจำแนกสถานะสุขภาพของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน โดยภาพรวมผู้เรียนส่วนใหญ่อยู่ใน "กลุ่มปกติ" (ไฟเขียว) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแล พบว่า **มีติสุขภาพสังคม** มีสัดส่วนผู้เรียนใน "กลุ่มดูแลเร่งด่วน" (ไฟแดง) สูงที่สุดถึงร้อยละ 8.0 (24 คน) รองลงมาคือสุขภาพกาย (ร้อยละ 5.0) ข้อมูลเชิงประจักษ์นี้ทำให้ สกร.จังหวัดลำปาง ทราบถึงจุดเน้นในการเข้าช่วยเหลือด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้เรียนได้อย่างตรงจุด

### ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการ

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลความพึงพอใจจากผู้ใช้งาน (ผู้เรียนและครู สกร.) จำนวน 300 คน ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาวะ"

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านที่ 1 รูปแบบและการใช้งาน</b>	<b>4.68</b>	<b>0.52</b>	<b>มากที่สุด</b>
1.1 ขั้นตอนการเข้าถึงและใช้งานสะดวก รวดเร็ว	4.75	0.48	มากที่สุด
1.2 รูปแบบ สีเส้น และตัวอักษร อ่านง่าย ชวนติดตาม	4.62	0.55	มากที่สุด
1.3 ระบบประมวลผลและแสดงผลลัพธ์ได้อย่างแม่นยำ	4.68	0.53	มากที่สุด
<b>ด้านที่ 2 เนื้อหาและข้อความถาม</b>	<b>4.55</b>	<b>0.58</b>	<b>มากที่สุด</b>
2.1 ภาษาเข้าใจง่าย สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน	4.60	0.54	มากที่สุด
2.2 จำนวนข้อความถามมีความเหมาะสม ไม่ใช้เวลามากเกินไป	4.52	0.61	มากที่สุด
2.3 การแปลผลสัญญาณไฟจราจร มีความชัดเจน เข้าใจง่าย	4.55	0.59	มากที่สุด
<b>ด้านที่ 3 ประโยชน์และการนำไปใช้</b>	<b>4.71</b>	<b>0.47</b>	<b>มากที่สุด</b>
3.1 คำแนะนำที่ได้รับ นำไปปรับใช้ได้จริง	4.70	0.49	มากที่สุด
3.2 นวัตกรรมช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้สุขภาพตนเองมากขึ้น	4.68	0.50	มากที่สุด
3.3 ข้อมูลจากระบบช่วยให้ครูรู้จักและให้คำปรึกษาผู้เรียนได้ดีขึ้น	4.76	0.43	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
รวมเฉลี่ยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน	4.64	0.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับ **มากที่สุด** ( $\bar{X} = 4.64$ , S.D. = 0.52) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านประโยชน์และการนำไปใช้ โดยเฉพาะประเด็นที่ข้อมูลจากระบบช่วยให้ครูรู้จักและให้คำปรึกษาผู้เรียนได้ดีขึ้น ( $\bar{X} = 4.76$ )

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (แนวทางการบูรณาการ)

จากการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะปลายเปิดเกี่ยวกับการนำผลลัพธ์จากนวัตกรรมไปบูรณาการกับงานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับของ สกร. สามารถสรุปแนวทางเชิงนโยบายได้ 3 ประเด็นหลัก

1. **การเทียบโอนเป็นชั่วโมง กพช.** ผู้เรียนสามารถนำใบรายงานผลจากการประเมินและการปฏิบัติตามคำแนะนำของนวัตกรรม ไปเทียบเป็นชั่วโมงกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ในหมวดการส่งเสริมสุขภาพ
2. **การบูรณาการในรายวิชาทักษะการดำเนินชีวิต** ครูผู้สอนสามารถใช้ฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงของชั้นเรียน มาออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษา เพื่อแก้ปัญหาให้ตรงกับบริบทของพื้นที่
3. **การต่อยอดสู่โครงการนวัตกรรม** ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำผลการคัดกรองที่พบว่าเป็นปัญหาเด่นของอำเภอ (เช่น ปัญหาความเครียดจากหนี้สิน) มาจัดทำโครงการเพื่อแก้ปัญหาชุมชน ซึ่งตอบสนองต่อเป้าหมายของ IFTE อย่างยั่งยืน

## บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมเรื่อง "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) ชุดเครื่องมือคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ สำหรับผู้เรียนตลอดชีวิต ของสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม เพื่อประเมินระดับสุขภาพองค์รวม 4 มิติของผู้เรียน และเพื่อศึกษาความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการสู่งานส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ โดยดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้เรียน สกร. ระดับอำเภอ ทั้ง 13 แห่ง ในจังหวัดลำปาง จำนวน 300 คน ผู้วิจัยได้สรุปผล อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม นวัตกรรมแบบคัดกรอง "เข็มทิศสุขภาพ" และแบบสอบถามความพึงพอใจ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00 ทุกข้อคำถาม และเมื่อนำไปทดลองใช้ พบว่านวัตกรรมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และแบบสอบถามความพึงพอใจมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีประสิทธิภาพสูงและเชื่อถือได้

2. ผลการประเมินระดับสุขภาพองค์รวม 4 มิติ ภาพรวมของผู้เรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ (ไฟเขียว) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่ต้องการการดูแลเร่งด่วน (ไฟแดง) พบว่า **มิติสุขภาพสังคม** มีสัดส่วนผู้เรียนที่อยู่ในกลุ่มดูแลเร่งด่วนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 8.0 (24 คน) รองลงมาคือ มิติสุขภาพกาย ร้อยละ 5.0 (15 คน), มิติสุขภาพจิต ร้อยละ 4.0 (12 คน) และมิติสุขภาพปัญญา ร้อยละ 3.0 (9 คน) ตามลำดับ

3. ผลการประเมินความพึงพอใจและแนวทางการบูรณาการ ผู้เรียนและบุคลากรทางการศึกษามีความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับ **มากที่สุด** ( $\bar{X}$  = 4.64, S.D. = 0.52) โดยพึงพอใจสูงสุดในประเด็นที่ว่านวัตกรรมช่วยให้ครูรู้จักและให้คำปรึกษาผู้เรียนได้ดีขึ้น สำหรับแนวทางการบูรณาการ ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอให้นำผลการคัดกรองไปเทียบโอนเป็นชั่วโมงกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพข.) บูรณาการเป็นโครงการ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ และใช้เป็นข้อมูลฐานในการจัดการเรียนรู้รายวิชาทักษะการดำเนินชีวิต

### 5.2 อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยข้างต้น มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 1. ประสิทธิภาพของนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพ"

การที่นวัตกรรมมีค่าความเชื่อมั่นสูง (0.86) เป็นเพราะกระบวนการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมได้ดำเนินการตามหลักวิชาการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการวิเคราะห์สภาพปัญหาและบริบทของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ของ สกร. จังหวัดลำปาง และมีการปรับภาษาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบนวัตกรรมทางการศึกษาที่มุ่งเน้นผู้ใช้งานเป็นศูนย์กลาง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจข้อคำถามและสะท้อนข้อมูลที่เป็นจริงออกมาได้

## 2. สภาพปัญหาด้านสุขภาพสังคมที่โดดเด่นของผู้เรียน สกร.

ผลการประเมินที่พบว่า "สุขภาพสังคม" เป็นมิติที่มีผู้เรียนตกอยู่ในกลุ่มดูแลเร่งด่วน (ไฟแดง) สูงที่สุดถึงร้อยละ 8.0 สามารถอภิปรายได้ว่า กลุ่มผู้เรียน สกร. ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยแรงงาน หรือเป็นกลุ่มที่ต้องรับผิดชอบครอบครัว จึงมักเผชิญกับแรงกดดันทางเศรษฐกิจ ภาระหนี้สิน และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ทำทลาย ซึ่งสอดคล้องกับรายงานสถานการณ์ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาที่ระบุว่าปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นอุปสรรคสำคัญที่บั่นทอนความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เรียนนอกระบบ

## 3. ความพึงพอใจและการตอบโจทยนโยบายเชิงพื้นที่

ผู้ใช้งานมีความพึงพอใจต่อประโยชน์ของนวัตกรรมในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการช่วยให้ครูเข้าใจผู้เรียนมากขึ้น อภิปรายได้ว่า นวัตกรรมนี้ได้เปลี่ยนรูปแบบการประเมินแบบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงตัวเลข ให้กลายเป็นเครื่องมือเตือนภัยที่มีการแปรผลผ่านระบบสัญญาณไฟจราจร ทำให้ครู สกร. สามารถคัดกรองและส่งต่อความช่วยเหลือได้อย่างทันที่ ซึ่งตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ของโครงการ IFTE ที่ต้องการสร้างนวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. **ด้านการบริหารจัดการเชิงนโยบาย** ผู้บริหาร สกร.จังหวัดลำปาง ควรนำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงโดยเฉพาะด้าน "สุขภาพสังคมและเศรษฐกิจ" ไปประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายระดับจังหวัด (เช่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือสาธารณสุขจังหวัด) เพื่อสร้างระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนแบบส่งต่อที่บูรณาการร่วมกัน

2. **ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้** สถานศึกษาควรประกาศนโยบายการเทียบโอนผลการเรียนรู้อย่างชัดเจน โดยอนุญาตให้ผู้เรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง (ไฟเหลือง/ไฟแดง) ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของนวัตกรรมและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนมีสุขภาวะดีขึ้น นำผลลัพธ์มาเทียบเป็นชั่วโมง กพช. หรือคะแนนในรายวิชาสุศึกษาได้ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ

3. **ด้านการนำเครื่องมือไปใช้** ครู ศร.ตำบล ควรนำนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพะ" ไปใช้เป็นเครื่องมือมาตรฐานในขั้นตอนการปฐมนิเทศผู้เรียนใหม่ทุกภาคเรียน เพื่อจัดทำแผนที่สุขภาพ (Health Map) ของชั้นเรียน

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. **ควรมีการพัฒนาวัตกรรมการ "เข็มทิศสุขภาพะ"** ต่อยอดให้อยู่ในรูปแบบของเว็บแอปพลิเคชันอย่างเต็มรูปแบบ ที่มีระบบ Dashboard แสดงผลภาพรวมระดับจังหวัดแบบเรียลไทม์ เพื่อเพิ่มความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลระดับปีถัดมา

2. **ควรมีการวิจัยเชิงทดลอง** เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ที่บูรณาการร่วมกับผลลัพธ์จากนวัตกรรม "เข้มทิศสุขภาวะ"

3. **ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการถอดบทเรียน** จากกลุ่มผู้เรียนที่เคยอยู่ในกลุ่มเสี่ยงระดับดูแลเร่งด่วน (ไฟแดง) แต่สามารถพัฒนาตนเองมาสู่กลุ่มปกติ (ไฟเขียว) ได้ เพื่อสร้างเป็นชุดความรู้คู่มือ "Best Practice ด้านสุขภาวะ" สำหรับผู้เรียน สกร. ต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมการเรียนรู้. (2566). พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. ๒๕๖๖. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 140 ตอนที่ 20 ก. กระทรวงศึกษาธิการ. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://www.moe.go.th/พรบ-ส่งเสริมการเรียนรู้/>
- กรมอนามัย. (2566). แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2566-2570). กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://anamai.moph.go.th/th/strategic-plan>
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2565). รายงานสถานการณ์ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ประจำปี 2564-2565 โควิด-19 กับความท้าทายใหม่ของระบบการศึกษาไทย. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://www.eef.or.th/wp-content/uploads/2022/12/EEF-Report-2564-2565.pdf>
- ประเวศ วะสี. (2564). สุขภาวะองค์กรรวมเพื่อเพื่อนมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://www.thaihealth.or.th/>
- พิชิต ฤทธิจรุญ. (2564). หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2565). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (Classical Test Theory) (พิมพ์ครั้งที่ 8). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2565). ทิศทางการวิจัยระบบสาธารณสุขและแนวทางการประเมินสุขภาวะชุมชน. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://www.hsri.or.th/researcher>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2566). รายงานสถานการณ์สุขภาพคนไทย 2566 คำสัญญาไทยในเวทีโลก กับการสร้างเสริมสุขภาพ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://thaihealthreport.ipsr.mahidol.ac.th/>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2565). ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <https://www.nationalhealth.or.th/>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2564). แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้เรียน. กระทรวงศึกษาธิการ. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2569, จาก <http://www.onec.go.th/th.php/page/view/Outstand/4282>

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย




## ภาคผนวก ข

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (นวัตกรรมแบบคัดกรอง และ แบบสอบถาม)

โครงสร้างของ "เช็มนิเทศสุขภาพ"

ยึดหลัก "ทำงาน แลกผลได้แนวทาง" โดยแบ่งเป็น 4 หมวด (มิติ) แต่ละหมวดจะมีคำถามสั้นๆ 5 ข้อ (รวม 20 ข้อ) ใช้เวลาทำไม่เกิน 5 นาที

#### กลไกการให้คะแนนและการแปลผล

- แต่ละคำถามให้คะแนน 0-3 (0 = ไม่เคยเลย, 1 = บางครั้ง, 2 = บ่อยครั้ง, 3 = เป็นประจำ)
- คะแนนเต็ม 15 คะแนนต่อมิติ
- เกณฑ์การแบ่งระดับ 3 กลุ่ม (สัญญาณไฟจราจร)
  -  กลุ่มปกติ (0-5 คะแนน) สุขภาพดีเยี่ยม (ไฟเขียว)
  -  กลุ่มเสียง (6-10 คะแนน) เริ่มมีสัญญาณเตือน ควรปรับพฤติกรรม (ไฟเหลือง)
  -  กลุ่มดูแลเร่งด่วน (11-15 คะแนน) เสียงสูงมาก ต้องการความช่วยเหลือหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ (ไฟแดง)

ชุดคำถามคัดกรอง (สำหรับผู้เรียน สกร.)

#### มิติที่ 1 สุขภาพกาย (Physical Health)

เน้นประเมินพฤติกรรมเสี่ยง NCDs ที่พบบ่อยในวัยทำงาน

1. ท่านรับประทานอาหารรสหวานจัด มันจัด หรือเค็มจัด
2. ท่านนอนหลับพักผ่อนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน หรือรู้สึกนอนไม่เต็ม
3. ท่านออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ (หรือไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรง)
4. ท่านสูบบุหรี่ หรือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ท่านมีอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง หรือเจ็บป่วยเล็กน้อยแต่ปล่อยทิ้งไว้ไม่ไปหาหมอ

#### มิติที่ 2 สุขภาพจิต (Mental Health)

เน้นประเมินความเครียดและภาวะหมดไฟ (Burnout)

1. ท่านรู้สึกเหนื่อยล้า หมดพลัง หรือไม่อยากทำอะไรเลยในแต่ละวัน
2. ท่านมีความวิตกกังวล หรือคิดมากเรื่องปัญหาชีวิตจนนอนไม่หลับ
3. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่าย หรือควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยากขึ้น
4. ท่านรู้สึกท้อแท้ และมองไม่เห็นทางออกของปัญหาที่เผชิญอยู่
5. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบทำ (ขาดแพสชัน)

#### มิติที่ 3 สุขภาพสังคม (Social Health)

เน้นประเมินความสัมพันธ์ ภาระหนี้สิน และความปลอดภัย

1. ท่านมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง หรือไม่เข้าใจกันกับคนในครอบครัว
2. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่ปลอดภัย หรือแออัดเกินไป
3. ท่านมีความเครียดจากภาระหนี้สิน หรือรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย
4. เมื่อมีปัญหา ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครที่สามารถให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือได้เลย
5. ท่านรู้สึกโดดเดี่ยว หรือไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน/เพื่อนฝูง

#### มิติที่ 4 สุขภาพปัญญา (Intellectual/Spiritual Health)

เน้นประเมินแรงจูงใจในการเรียนรู้ และการรู้เท่าทัน

1. ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เกินเรียน หรือไม่มีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะใหม่ๆ แล้ว
2. ท่านมักเชื่อข่าวสารบนโซเชียลมีเดียทันทีโดยไม่ได้ตรวจสอบแหล่งที่มา
3. ท่านรู้สึกว่าการมาเรียนที่ สกร. เป็นภาระที่น่าเบื่อ
4. ท่านไม่มีเป้าหมายในชีวิต หรือไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในอนาคต
5. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หรือไม่มีความสามารถ

มิติสุขภาพ	คะแนน	กลุ่มการประเมิน	คำแนะนำเบื้องต้น
สุขภาพกาย	0	กลุ่มปกติ	ยอดเยี่ยม! รักษาสมดุลและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไว้ต่อไป
สุขภาพจิต	0	กลุ่มปกติ	ยอดเยี่ยม! รักษาสมดุลและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไว้ต่อไป
สุขภาพสังคม	0	กลุ่มปกติ	ยอดเยี่ยม! รักษาสมดุลและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไว้ต่อไป
สุขภาพสติปัญญา	0	กลุ่มปกติ	ยอดเยี่ยม! รักษาสมดุลและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไว้ต่อไป

สถานะรวม  
สุขภาพดีเยี่ยม

คะแนนสุขภาพกาย	0	0	คะแนนสุขภาพจิต	0	0
คะแนนสุขภาพสังคม	0	0	คะแนนสุขภาพสติปัญญา	0	0

**แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมแบบคัดกรอง "เข็มทิศสุขภาพ" (Well-being Compass) และแนวทางการบูรณาการสู่ระบบคุณวุฒิ**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจและรวบรวมข้อเสนอแนะในการนำผลลัพธ์จากนวัตกรรมไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้ ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและนำไปใช้เพื่อการวิจัยและพัฒนาวัตกรรมการเรียนการสอนเท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

**1. สถานะของผู้ตอบแบบสอบถาม**

( ) ผู้เรียน สกร. (ระบุดระดับชั้น [ ] ประถม [ ] ม.ต้น [ ] ม.ปลาย)

( ) บุคลากรทางการศึกษา / ครู สกร.

**2. เพศ** ( ) ชาย ( ) หญิง ( ) อื่นๆ

**3. อายุ** ( ) ต่ำกว่า 20 ปี ( ) 21-30 ปี ( ) 31-40 ปี ( ) 41-50 ปี ( ) 51 ปีขึ้นไป

**4. สังกัด สกร. ระดับอำเภอ** .....

ตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม

โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด (เกณฑ์การประเมิน 5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด)

รายการประเมิน	5	4	3	2	1
<b>ด้านที่ 1 รูปแบบและการใช้งาน (Usability &amp; Design)</b>					
1.1 ขั้นตอนการเข้าถึงและใช้งานนวัตกรรมมีความสะดวกและรวดเร็ว					
1.2 รูปแบบหน้าจอ สีสีน และตัวอักษร อ่านง่าย สบายตา ชวนติดตาม					
1.3 ระบบมีการประมวลผลและแสดงผลลัพธ์ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ					
<b>ด้านที่ 2 เนื้อหาและข้อคำถาม (Content &amp; Quality)</b>					
2.1 ข้อคำถามทั้ง 4 มิติ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน					
2.2 จำนวนข้อคำถามมีความเหมาะสม ไม่มากหรือใช้เวลาทำนานจนเกินไป					

รายการประเมิน	5	4	3	2	1
2.3 การแปรผล (สัญญาณไฟจราจร) มีความชัดเจนและเข้าใจสถานะ สุขภาพได้ทันที					
<b>ด้านที่ 3 ประโยชน์และการนำไปใช้ (Usefulness &amp; Impact)</b>					
3.1 คำแนะนำที่ได้รับจากระบบ มีประโยชน์และสามารถนำไปปรับ ใช้ได้จริง					
3.2 นวัตกรรมนี้ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และระมัดระวังเรื่องสุขภาพ ตนเองมากขึ้น					
3.3 (สำหรับครู) ข้อมูลจากระบบช่วยให้ครูรู้จักผู้เรียนและให้คำปรึกษา ได้ดีขึ้น					
3.4 ภาพรวมความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพะ"					

*ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการบูรณาการ (คำถามปลายเปิด)*

โปรดแสดงความคิดเห็นของท่าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมและยกระดับการจัดการศึกษาของ  
สกร.

**1. ท่านมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงนวัตกรรม "เข็มทิศสุขภาพะ" ให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง?**

(เช่น การปรับปรุงข้อความ การเพิ่มภาษาท้องถิ่น หรือการเพิ่มฟังก์ชันอื่นๆ)

.....  
.....

**2. แนวทางการบูรณาการ** ท่านคิดว่า สกร. ควรนำผลลัพธ์ หรือ การที่ผู้เรียนเข้ามาใช้งานนวัตกรรมชิ้นนี้ ไป  
"เทียบโอน" หรือ "ให้คะแนน" กับระบบการเรียนการสอนได้อย่างไรบ้าง?

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ หรือเสนอแนวทางเพิ่มเติม)

นำผลประเมินและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไปเทียบโอนเป็นคะแนนใน **รายวิชาสุขศึกษา / ทักษะการ  
ดำเนินชีวิต**

นับชั่วโมงการทำแบบคัดกรองและการเข้าร่วมกิจกรรมดูแลสุขภาพตามคำแนะนำ เป็นชั่วโมง **กิจกรรม  
พัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.)**

ใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นให้ผู้เรียนทำ **โครงงาน (Project-based)** แก้ปัญหาสุขภาพของตนเองหรือชุมชน

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....

## ภาคผนวก ค

## ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	ผลการ ประเมิน
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (ปรับแก้ ค่าตาม เสนอแนะ)
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (ปรับแก้ ค่าตาม เสนอแนะ)
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	ผลการ ประเมิน
13	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้ (ปรับแก้ คำตาม เสนอแนะ)
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (ปรับแก้ คำตาม เสนอแนะ)
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้